

令和8年度



# 5月献立予定表



しもごう保育所

日	曜日	献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁 物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	金	豚丼	大根かにかま	豆腐みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
2	土						牛乳・ミニスナック	
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	五目納豆	ほたてのサラダ	にゅうめん	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・鮭おにぎり
8	金	煮込みハンバーグ	切干大根ときゅうりの和え物	じゃが芋みそ汁	りんごゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
9	土						牛乳・ミニスナック	
11	月	親子丼	ごぼうのきんぴら	えのきみそ汁	美生柑	ごはん	牛乳	牛乳・揚げゴマもち
12	火	スパゲティミートソース	カニ風味サラダ	しめじスープ	フルーツゼリー	スパゲティ	牛乳	牛乳・ミニスナック
13	水	豚肉のブルコギ風炒め	ほうれん草とえのきのお浸し	あおさみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
14	木	チキンのケチャップ煮	フレンチサラダ	大根みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
15	誕生会	たけのご飯 ツナサラダ 鶏肉の唐揚げ 和風スープ ケーキ メロン				たけのご飯	牛乳	牛乳・クリームパン
16	土						牛乳・ミニスナック	
18	月	チキンカレー	キャベツの浅漬け	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
19	火	マーボー豆腐	ごぼうサラダ	わかめスープ	夏みかん	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
20	水	チーズオムレツ	ブロッコリーの炒め物	白菜みそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉蒸しパン
21	木	野菜炒め	シュウマイ	豆腐みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・バナナパンケーキ
22	金	鱒の竜田揚げ	フレンチサラダ	具だくさん汁	メロン	ごはん	牛乳	ジョア・ミニスナック
23	土						牛乳・ミニスナック	
25	月	ミートボール	コールスローサラダ	わかめスープ	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
26	火	じゃが芋そぼろ煮	青菜とコーンのナムル	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・オレンジマフィン
27	水	青梗菜と豚肉の炒め物	マカロニサラダ	大根みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
28	木	春巻き	ちくわときゅうりのマヨドレ和え	じゃが芋みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
29	金	手作り弁当					牛乳	ほうじ茶・ミニスナック
30	土						牛乳・ミニスナック	

12(火) … スパゲティが主食となります。  
ウエットティッシュだけ持たせて下さい。

15(金) … 4・5月生まれの誕生会です。  
ウエットティッシュだけ持たせてください。

29(金) … 手作り弁当の日です。  
お子さんの食べやすいお弁当をお願いします。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミン A (225 μg)	129 μg	カルシウム (256mg)	197 mg
エネルギー (418kcal)	343 kcal	ビタミン B1 (0.20mg)	0.27 mg	鉄 分 (2.1mg)	1.6 mg
たんぱく質 (20g)	15.2 g	ビタミン B2 (0.35mg)	0.31 g	食物繊維 (3.6g)	3.1 g
脂 質 (15g)	14.2 g	ビタミン C (18mg)	18 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.7 g

\*都合により献立が変更になる場合があります。